



# فاکتورهای روانشناختی

---



# فاکتورهای روانشناختی:

- ورزش عامل ایجاد فشار جسمی و روانی بر ورزشکاران است. این فشار می تواند دارای اثرات مثبت و منفی باشد. از طرفی تطابق با فشار می تواند باعث ایجاد تغییرات مثبت و سازنده و در نتیجه رشد و تکامل جسمی و روحی گردد و از طرفی دیگر فشار مخرب و منفی می تواند اختلال سلامتی ایجاد نماید.

- توجه به ویژگیهای درونی شخصیت در شناسایی استعدادها و ورزشی یکی از عوامل غیر قابل انکار است زیرا این ویژگیها می تواند در موفقیت یا عدم موفقیت افراد مستعد تأثیر بسیاری داشته باشد.



اوجی لیو (۱۹۶۸) ویژگیهای شخصیتی و عوامل تضمین کننده موفقیت قهرمانان را به شرح زیر اعلام می کند:

- احساس نیاز به انجام کاری مهم از قبیل دست یابی به رکوردهای بالای ورزشی
- مقاومت در برابر ناملایمات
- اعتماد به نفس
- تمایل زیاد به فراگیری مهارتهای ورزشی
- پشتکار
- رهبری جویی

# آیزنک (۱۹۸۱) طرح نواحی چهار گانه شخصیت را در جهت نمایش خصوصیات افراد ارائه کرد:

برونگرایی

اجتماعی، سبقت گر،  
آسان گر، دیدگاه قوی،  
خیلی خوب تحت فشار

پر خاشگر، تکانشی،  
دیدگاه قوی، نسبتاً  
خوب، تحت فشار

با ثبات احساسی

بی ثبات احساسی

خویش تن دار،  
مطمئن، خوب تحت  
فشار

غیر اجتماعی، دارای  
دیدگاههای شخصی و  
مدعی، ضعیف تحت فشار

درون گرایی



لوهر (۱۹۸۶) اظهار می کند که تنها یک عامل روانی، تعیین کننده موفقیت ورزشی افراد نیست، بلکه ترکیبی از متغیرهای روانی می تواند در پیشگویی موفقیت در ورزش های مختلف یاری رسان باشد.

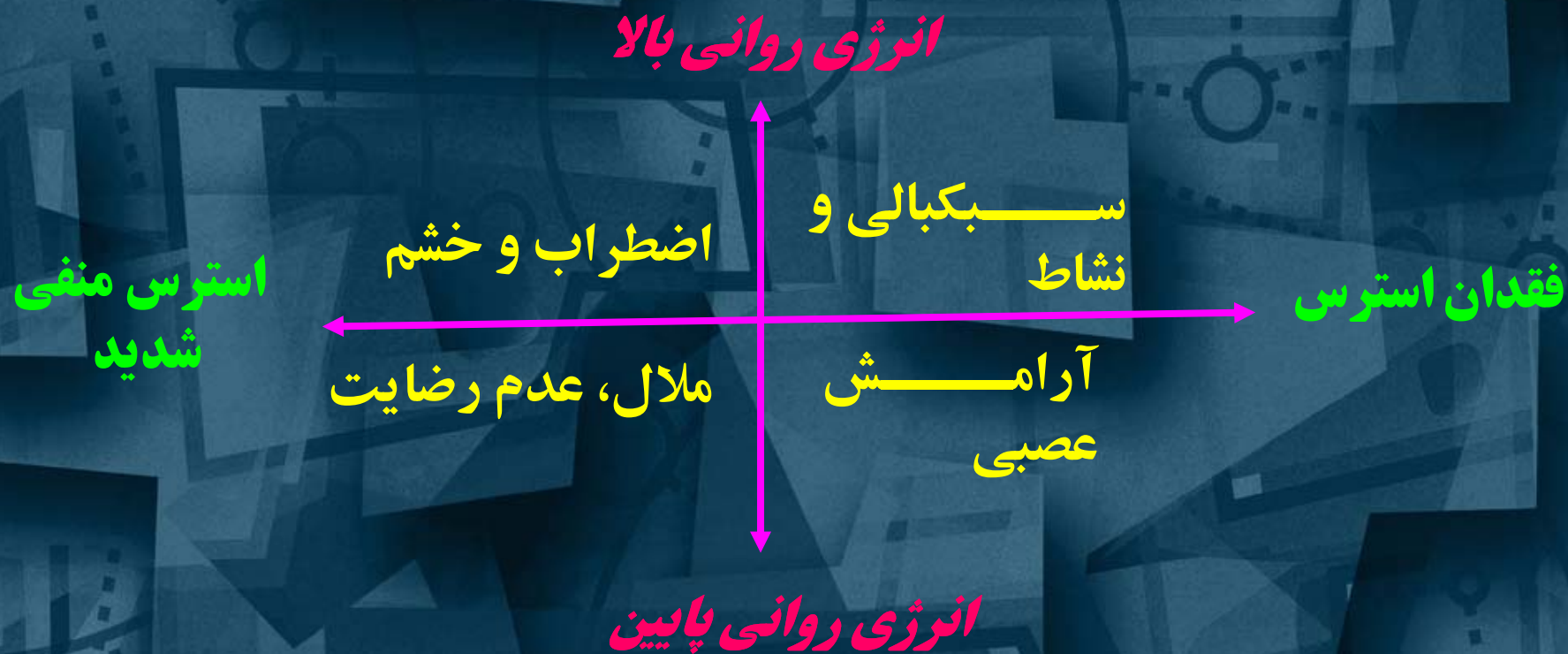


## انرژی روانی:

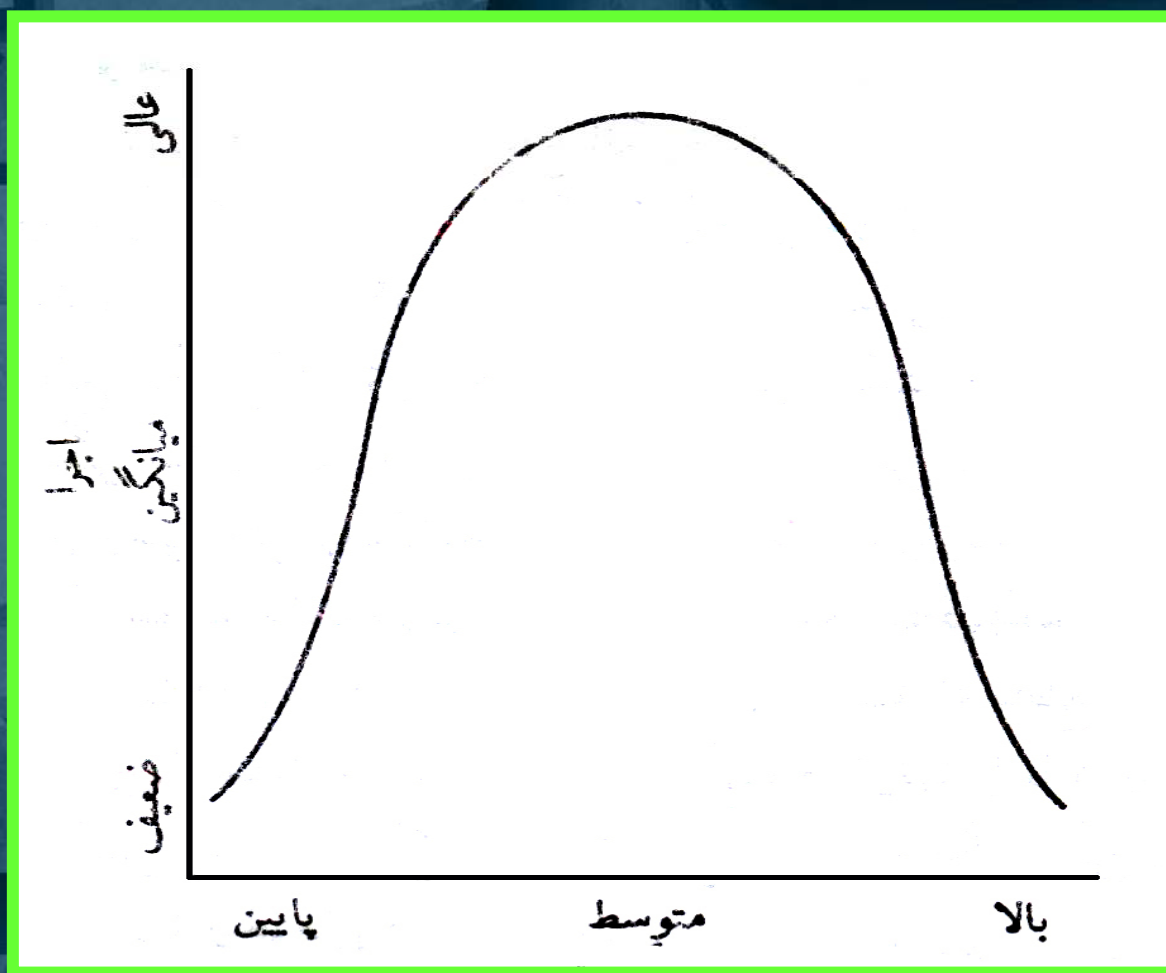
- انرژی روانی به معنای سطحی از فعالیت، بیداری و انگیزندگی ذهن و بدن تعبیر می شود. انرژی روانی را می توان بر دو نوع مثبت و منفی تقسیم بندی نمود.
- انرژی جسمانی و روانی با یکدیگر تعامل دارند.



# در نمودار زیر ارتباط انرژی روانی و استرس نشان داده شده است:



# در نمودار زیر رابطه میان سطح انرژی روانی و سطح عملکرد مهارتی نشان داده شده است:



# انگیزش:

- انگیزه ها اعمال افراد را تحریک، تقویت و هدایت می کند.

- رابرتز (۱۹۸۴) سه نوع هدف پیشرفت را به عنوان عامل اجتماعی انگیزش افراد برای شرکت در فعالیتهای ورزشی معرفی کرده است این اهداف عبارتند از: جلب تأیید اجتماعی، نمایش توانایی و انجام وظیفه.

## چهار عامل اساسی انگیزش عبارتند از:

- انگیزش داخلی
- انگیزش خارجی
- انگیزش مستقیم
- انگیزش غیرمستقیم



## نمازی زاده (۱۳۵۵) عوامل زیر را در ایجاد انگیزه ورزشکاران مهم می شمارد:

- ★ برای ورزشکاران باید هدف مشخص باشد.
- ★ هدف تعیین شده باید با ارزش و گرانمایه باشد.
- ★ هدف باید با توجه به استعداد و توانایی ورزشکار تعیین شود و برای او قابل حصول باشد.
- ★ در تعیین هدف باید با توجه به توانایی فرد عالی ترین سطح در نظر گرفته شود، به طوریکه رسیدن به هدف مستلزم فداکاری، از خود گذشتگی و داشتن پشتکار باشد.



★ در رسیدن به هدف، مربی باید موجبات پیشرفت معنوی ورزشکار را فراهم سازد.

★ رسیدن به هدف باید ورزشکار را تا مرزهای توانایی ورزشی او نزدیک کند و او را در انجام مراحل بعدی نمایش مهارت‌های ورزشی برانگیزد. بدیهی است که درجه اشتیاق یک ورزشکار برای رسیدن به هدف بستگی به داشتن انگیزه دارد به طوریکه کوشش‌های فرد بتدریج و قدم به قدم در جهت رسیدن به هدف باشد.



# اعتماد به نفس:

- اعتماد به نفس به بیان ساده عبارتست از باور خویشتن.

- ورزشکارانی موفق می باشند که بتوانند سیکل اعتماد به نفس - پیروزی را جایگزین سیک ضعف اعتماد به نفس - شکست نمایند.

- اعتماد به نفس به دون همراهی با شایستگیهای فنی و تکنیکی و قابلیتهای جسمانی منجر به اعتماد به نفس غلط می گردد.

- اعتماد به نفس، در هم تنیدگی و انباشت تجارب ویژه هر ورزشکار است که منجر به توقع متناسب او از خودش، برای رسیدن به پیروزی در مسابقات آتی می گردد.

در تصویر زیر سیکل معیوب شکل گیری ضعف  
اعتماد به نفس از انتظارات منفی نشان داده شده

است :

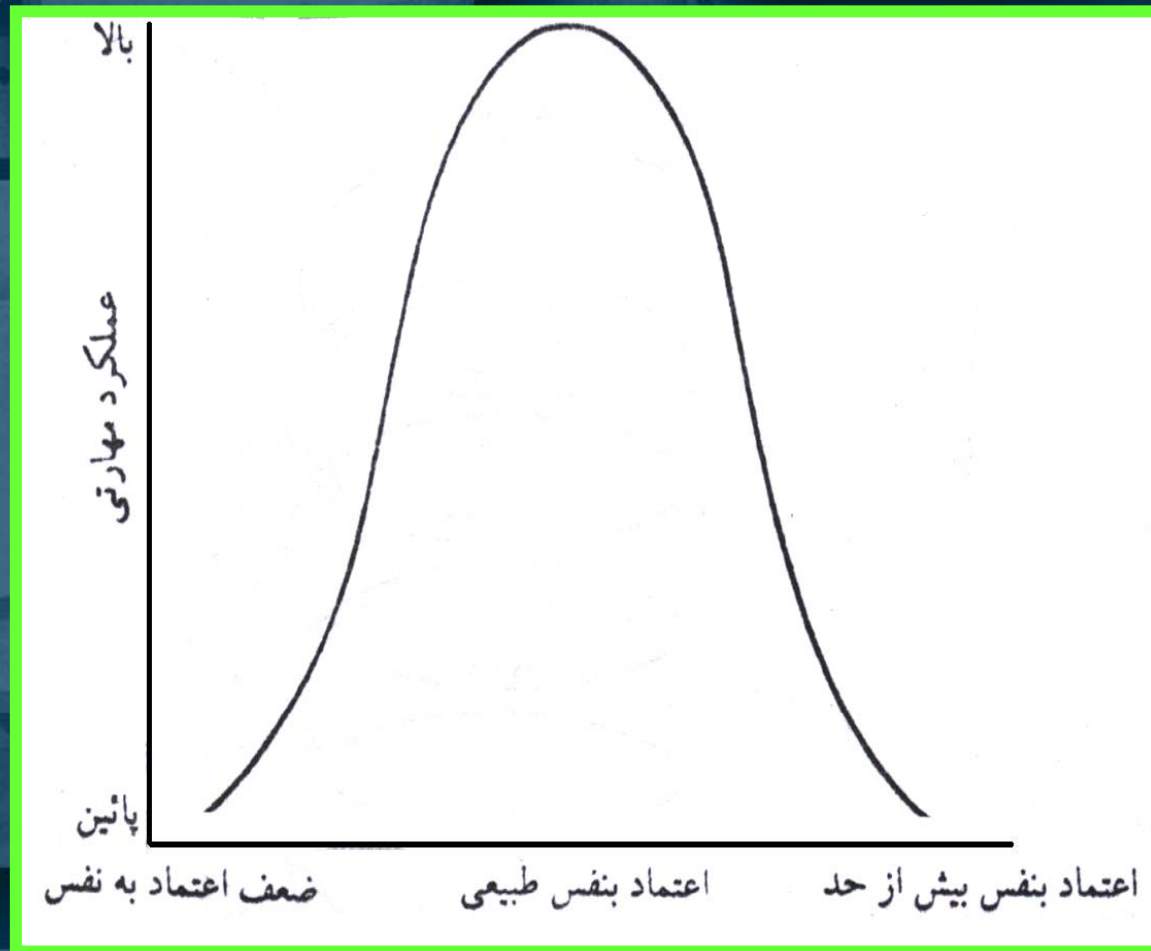
شکست



ضعف اعتماد به نفس

انکار منفی

# در شکل زیر میان سطح اعتماد به نفس و عملکرد مهارتی نشان داده شده است:



# اضطراب:

- یکی از احساس هایی که انسان به عنوان فشار روانی از درون خود متحمل می شود اضطراب است.
- اضطراب یک پیوستار بهنجار- نابهنجار دارد که بخش بهنجار آن تاثیر مثبتی بر فرایند تحول انسان دارد.
- اضطراب نابهنجار می تواند سبب بروز مشکلات در سطح رفتاری، بدنی، ارتباطی و شناختی گردد.



اضطراب می تواند در ۴ سطح خود را نشان دهد  
که عبارتند از:

- اضطراب در سطح رفتار
- اضطراب در سطح هیجانی
- اضطراب در سطح ارتباطی
- اضطرابی در سطح شناختی



# هدف‌گزینی:

- تحقیقات و تجارب ورزشی، نشانگر اهمیت هدف‌گزینی برای توسعه تواناییهای جسمی و روانی ورزشکاران می‌باشد.

## **رعایت درست اصول هدف‌گزینی مزایای زیر را به همراه دارد:**

- اهداف عملکرد مهارتی را بهبود می‌بخشند.
- اهداف کیفیت تمرین را بهبود می‌بخشند.
- اهداف توقعات را واقع‌بینانه می‌سازند.
- اهداف با رقابتی ساختن تمرینات، ملال و دلخستگی آموزشهای تمرینی را می‌زدایند.
- اهداف موجب افزایش انگیزه درونی برای پیشرفت می‌گردند.
- اهداف موجب افزایش احساس غرور، رضایت و اعتماد به نفس می‌شود.



# در گزینش اهداف بایستی به اصول زیر توجه نمود:

- اهداف را عملکردی و اجرایی ترتیب دهید، نه نتیجه ای
- اهداف باید تلاش انگیز باشند، نه سهل الوصول
- اهداف واقعی، قابل حصول و غیر رویایی ترتیب دهید.
- اهداف را جزئی، مشخص و غیر کلی ترتیب دهید.
- اهداف را کوتاه مدت، نه بلند مدت ترتیب دهید.
- بیش از اهداف تیمی، بر روی اهداف فردی تأکید کنید.

# توجه و تمرکز:

- موفقیت زمانی رخ می دهد که توجه فرد درحین اجرای مهارتها، تنها بر روی محرکها و عوامل اصلی مربوط به اجرا، برقرار بماند. افکار منفی و دیگر عوامل مخل توجه، به عملکردهای مهارتی صدمه می زنند.

- تمرکز تقویت شدت توجه به محرک خاص می باشد.

علاوه بر عوامل خارجی تأثیرگذار بر توجه می توان به عوامل درونی زیر نیز اشاره کرد:

- علاقه ورزشکار
- طرحواره ذهنی
- غربالگری محرکات نامربوط



• روبرت نیدیرا (۱۹۷۶) دو بُعد اصلی را  
برای توجه عنوان می نماید :

• بعد میزان فراخوانی توجه

• بعد جهت توجه

# تجسم و تصویرسازی:

- تجسم یک تجربه مشابه تجربیات حسی از قبیل دیدن، شنیدن و احساس کردن در غیاب محرکهای خارجی است.

کاربردهای مهم تأثیر قوه تصویرسازی در ورزش به قرار زیر است:

- کمک به ورزشکاران در تمرین و توسعه تصاویر مهارتهای حرکتی پیچیده و یا تصاویر متحرک.

- مرور یکایک استراتژیهایی که در مسابقه بخصوصی، می باید دنبال شود.

- بهبود و توسعه مهارتهای روانی چون تنظیم انرژی روانی، مواجهه با استرس، بالابردن قوه تمرکز و پی ریزی اعتماد به نفس



# نحوه تأثیر تصویر سازی بر سیستم عصبی

- تئوری روانی عصبی - عضلانی

- تئوری یادگیری علامتی

کنترل تصاویر خلق شده به دو صورت می باشد:

- بیرونی

- درونی

# هوش:

★ **گاردنر معتقد است که ۸ نوع هوش وجود دارد:**

- هوش در مهارت های کلامی
- هوش در مهارت های فضایی
- هوش در فعالیت های موسیقی
- هوش در مهارت های درون فردی
- هوش در مهارت های ریاضی
- هوش در مهارت های بدنی
- هوش در مهارت های میان فردی
- هوش در مهارت های طبیعی



• در سال ۱۹۸۰ شکاف‌هایی در تجزیه و تحلیل ماهیت هوش ظاهر گشت.

• هوش هیجانی در تعریف عبارت است از توانایی درک، ارزیابی و بیان هیجان‌ها

• هوش هیجانی پردازش مناسب اطلاعاتی می‌باشد که بار هیجانی دارند.



\* هوش هیجانی می تواند به چهار شاخه تقسیم گردد:

• احساس و بیان هیجانی

• تسهیل تفکر و بیان هیجانی

• فهم یا ادراک هیجانی

• اداره یا تنظیم هیجانی